دایکان و باوکانی ئازیز / پەروەردەکاران kúrdíska

ئەوا ساڵێکی تری خوێندنمان بەڕێکرد. ساڵێک لە زۆر لایەنەوە جیاواز لەوەی کە پێێ ڕاهاتووین بە هۆکاری پەتای کۆڤیدەوە، لەگەڵ گەڕانەوەی کار و چالاکییەکان بۆ باری ئاسایی لەگەڵ هاتنی بەهاردا. لێکۆڵینەوەی کاری قوتابخانە سەرەتاییەکان بە بەشداری منداڵ و هەرزە لە قوتابیانی قوتابی پۆلەکانی 8 - 10 لە ڕەیکیاڤیک ئەنجامدراوە لە فێبروەری 2022 ئاماژە دەدەن بە کاری زۆر باش لە زۆر لایەنەوە، سەرەڕای باری نائاسایی.هەروەک بە دەستهێنانی ئەنجامی چاک لە بواری باشکردنی تەندروستیی و چالاکیی خۆپارێزیی، وەک نمونە ، لەو دە ساڵانەی رابوردوودا بە هاوکاریی و پشتیوانیی دایکان و باوکان. ئێستاش دوای هەڵگرتنی سنووردارییەکان ، لاکردنەوە و گرنگیدان بە منداڵان، باوانیان و کارمەندانی بەشی چاودێری زۆر پێویستە بە مەبەستی چنینی تۆرێکی قایم و سوودبەخش لە دەوری کۆمەڵگا.

سەرباری ئەوانەش، باوکان و سەرپەرشتیارانی منداڵان هاندەدەین بۆ بینینی ڕۆڵی گرنگی پشتیوانی خۆیان. ڕەنگە هەندێک مەترسی هەبن لەگەڵ چالاکییە هاوینەییەکان بەتایبەت کە منداڵ و گەنجەکان دەستیان لەسەر شل دەکرێت و کاتی بەتاڵیی زیاتریان هەیە. بۆ باوانی منداڵان لە تەمەنی پێش قوتابخانە و قوتابیانی پۆلە نزمەکانی سەرەتایی، بێ کەم کردنەوە لە گرنگیی قوتابیانی پۆلە بەرزەکانی سەرەتایی، کارێکی پیویستە کە ئاشنا بن بە لایەنە پارێزییەکانی/بەرەنگارییەکانی ژیانی منداڵ و لاوان .

لێرە ئەمانەوێت ئاماژە بە گرنگیی چەند ڕێکارێکی خۆپارێزی بکەین :

1. ئامادەیی و هاوپشتی دایکان و باوکان لەگەڵ منداڵدا.
2. خەوی باش .
3. چاودێریی وگرنگی باوان بۆ منداڵ لەگەڵ دەستنیشانکردنی ئامانج و سنوور.
4. باوان هاوڕێ و باوانی هاوڕێی منداڵەکانیان بناسن.
5. بەشداریی منداڵ لە چالاکیی ڕێکخراو بۆ کات بەسەربردن.
6. ڕێزگرتنی کاتی چوونەدەرەوەی ڕێپێدراو لەگەڵ یاساکانی منداڵ پارێزیی.
7. هەڵوێستی روون بەرامبەر کحول، ماددەی هۆشبەر، توتن و جگەرەی کارەبایی و خواردنەوەی وزە و کافایین.
8. هاوکاری و متمانەی ئەرکی باوان، بە نمونە لیژنەی قوتابیان، لیژنەی دایکان وباوکان و کۆڕی پیاسەی باوانی گەرەک یان پۆلی منداڵ.

لێرەدا زۆر لایەن هەنە کە لەسەر باوانە ڕێزی بگرن لە پەروەردە و گەشەی منداڵدا لە هەموو تەمەنەکان

توێژینەوەکان ئاماژە دەکەن بە بەرەنگاریی و بەربەستی گەورە، بە نمونە، چوونەدەرەوە لە ماڵ، مانەوەی منداڵ، لە دەرەوە لە دوای تەواوبوونی کاتی یاسایی دەرەوەی ماڵ، کەمی ژمارەی ئە منداڵانەی دەزانن و سەنگ دادەنێن بۆ تەندروستیی دەروونیان، مێشک، بە ئاستێکی باش یان زۆر باش. زیادبوونی ژمارەی ئەو منداڵانەی کە هەست دەکەن خەوی تەواویان نییە،کەم دەخەون. بۆیە پێویست دەکات بە پەیرەوەی ڕێنمایی و پێکهاتن لەسەر پێوەرێکی زانستیی بۆ بەکارهێنانی ئامێرە ئەلەکترۆنییەکانی وەک کۆمپیوتەر و ئامێرە زیرەکەکان. ئەوەی کە باوە/کۆدەنگیی لە گشت تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان سنووری بەشداران نابێت کەمتر بێت لە 13 ساڵ. پێویستە ڕێز لەم ڕێسایە بگیرێت و لەم ڕووانگەیەوە ڕێگا بگرین لە منداڵەکانمان لە چوونە ناو جیهانێکەوە کە لەگەڵ تەمەن و تێگەیشتنیاندا ناگونجێت. بوار بدەن بە منداڵ/لە هەر تەمەنێکدان بەشدار بن لە نەخشە وپلانی هاوینەدا، پێکەوە گەڕان و گفتوگۆکردن بۆ دوورخستنەوەیان لە سەیری شاشە. دابەزینێکی کەم لە خواردنەوەی مەی لەلای هەرزەکارانی پۆلی 10 لە فێبروار 2021 وە، هەروەها بەکارهێنانی کانەبی. توێژینەوەی R & G ئاماژە دەکەن بە بەکارهێنانی نیکۆتینی ژێرلێو لەگەڵ خواردنەوەی وزەبەخش جێگەی نیگەرانییەکی زۆرە. هەروەک ئاستێکی مەترسیداری تەماشای فلیمە ڕووتەکان و گۆڕینەوەی وێنەی ڕووت لە ناو منداڵاندا. سەرەڕای کەمبوونەوەی لەناو قوتابیانی پۆلە بەرزەکانی قوتابخانە سەرەتاییەکاندا، کە ئەمەبەرەوپێشچوونێکی باش و ئەرێنییە و لەهەمان کاتدا پێویستە و زۆر گرنگە بەرەنگاریی و پارێزیی لێبکرێت.

ئێمە بڕوامان هەیە بە تواناکانی خۆمان بە هاوکاریی پتەویی هەموو لایەنەکانی بەشدار لە پەروەردەی منداڵ و گەنج، پێکەوە ئێمە دەتوانین بەرەنگاریی ئەو مەترسیی و ئاستەنگانە ببینەوە .هەروەک توێژینەوەکان پێمان دەڵێن بە لەبەرچاوگرتنی ڕێکارەکانی خۆپارێزیی و کاری هاوبەشیی و هەرەوەزیی دەکرێت ئەنجام و بەرهەمی باشی لێبکەوێتەوە.

لەگەڵ سڵاوی هاوینەی :
تیمی تەندروستیی گشتیی و پارێزگاریی – قوتابخانە و چالاکیی کات بەسەربردن ڕەیکیاڤیک